

霧島

霧島新報
FEBRUARY.2010 VOL.93

2

Special Edition
特集◎誰でも簡単にできる
ウォーキング



おおなるのいけ
大浪池の氷紋 1月9日 午後3時38分

Kirishima City Public Relations, Japan
2010.2.9 発行 VOL.93

霧島新報



発行／〒899-4394 鹿児島県霧島市国分中央三丁目45-1 世／0995-45-5111(代)
ホームページ／URL http://www.city.kirishima.jp ■メールアドレス／E-mail info@city-kirishima.jp
編集／広報広聴課 TEL／0995-64-0955 FAX／0995-64-0934 ■印刷／(有)国分新報印刷



随時見学案内中

(定休日：水曜日)

墓地1区画
15万円～

管理の行き届いた霊園

管理人が常駐し、霊園環境の美化に努めています。



◎全区画バリアフリー



駐車場から
墓前へ車イスで
お参りできます

敷地内は段差のない全区画バリアフリーとなっております。
車イスの方も駐車場から墓前まで、スムーズにお参りできて、
とても安心です。

◎安心の永代供養



万一、後継者のいない方もご安心ください。
当霊園がまごころこめて故人を永代供養致します。

◎交通も便利



大型駐車場も完備

◎施設も充実



随所に休憩所や水道設備を設けて、お参りの負担を軽減します。
休憩室もお気軽にご利用いただけます。

豊かな自然環境の中で、ご先祖様とご家族との、心やすらぐふれあいをお手伝い致します。



永代維持管理型霊園

霧島霊園

鹿児島市西へ100m ☎0120-66-5001

〒899-5106 霧島市隼人町内山田1738番地37 TEL0995-57-5001 FAX0995-57-5000
墓地経営／宗教法人正法寺 許可番号／環第393号
販売会社：ロックアート三興株式会社

生活習慣が変われば体も変わる
健康・生きがいづくりに始めてみませんか

誰でも簡単にできるウォーキング



シューズ選びはとて重要です



Instructor
インストラクター
松元弘二さん(41歳)
鹿屋体育大学を卒業、国分野口西の(株)エルグ・テクノに勤務。健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー・NSCA認定パーソナルトレーナー。隼人町宮内地区在住。

霧島市が定めた健康きりしま21(霧島市健康増進計画)では、市民の健康づくりや生きがいづくりのために、手軽にできるウォーキングを勧めています。そこで、今月はウォーキングを特集、歩き方を健康運動指導士の松元弘二さんにお聞きしました。

量よりも継続が大事

ウォーキングは①だれでも②どこでも③いつでも④一人でもできるなど、とても手軽にできる運動です。そして大切なことは「長い距離を歩いた」というのではなく、どれだけ長い期間継続できたかが大事なのです。1週間に1回1時間歩くことよりも毎日5分でも10分でも継続することが大切です。

体力のある方、ない方それぞれ同じ運動をしたのでは、かえってケガをする原因になります。「1日1万歩」、体力のある方は充分でしょう。しかし、歩く習慣のない方に、初めからこの目標は無理があります。歩いた次の日に体がきついようであれば、前日にやった運動がやりすぎだということなので、時間を見直す必要があります。

ウォーキングを始められる方、まずは家の周りを毎日5分歩いてみてはいかがですか。1日わずか5分の運動、しかし365日続けると体力の向上は明らか。「継続は力なり」です。

準備運動は十分に

生活パターンの中でもっとも歩きやすい時間帯を見つけてることがベスト。それが長続きをする秘訣です。ただ、朝起きてすぐの運動は要注意。頭の指令と身体がうまくつながっていないので転倒の危険性があります。歩き始める前の準備運動が大切です。また空腹時はできるだけ避け、食後30分以上空けた後の運動が理想的です。

ウォーキングというと「足」というイメージが強いですが、上半身も大切な役割を担っています。腕を振らなければスムーズなウォーキング動作は生まれません。上半身のストレッチもしっかりと行いましょう。

もっと運動をしたい

「もっとやせたいから、もっと歩きたい」「もっと健康になりたいから、もっと歩きたい」目的を持って運動をすることは、成果を生み出す一番の近道。しかし、無理なウォーキングはかえってひざを痛める原因となります。ウォーキングの時間を少しずつ延ばすとともに、自分の筋力も少しずつ強くする必要があります。それにはスクワット運動や腹筋運動が効果的です。さあ、皆さんも今日から自分の目標を見つけてウォーキングはいかがか。

ウォーキングはいいことづくめ

もっと運動したい、もっとやせたい人のためのやさしい筋力トレーニング

◎スクワット運動：脚力を鍛える最も簡単で、最も効果的な運動です。
ウォーキング中のひざの痛みは、膝関節を支える筋力不足によるものが多く、それを補う運動としてスクワット運動が有効です。
動きは椅子に腰かけるようなイメージで行うと、正しいフォームで運動することができます。注意点として前かがみにならないようにしましょう。上半身は常に起きた状態で行います。



スクワット運動

◎腹筋運動：背筋・腹筋のアンバランスは腰痛を引き起こす原因となります。特に腹筋は低下しやすい筋肉で、日ごろから少しずつ運動する必要があります。胸の前、あるいは頭の後ろで腕を組み、おへそをのぞき込むイメージで上体を起こしていきます。上体が上がり過ぎると、股関節の運動へと変わってきます。無理なく腹筋をするためには肩甲骨が床から離れる程度にとどめておきましょう。



腹筋運動

三日坊主のあなたにウォーキング継続のポイント

- 家族や仲間と無理せず楽しく
- 目標を立てる(一日1,000歩から)
- 毎日の記録をつける
- 季節などに応じてコースを変える

あなたのウエストは今何センチですか。男性85^{センチ}、女性90^{センチ}以上は、内臓脂肪型肥満で、それに加えた次にあげる危険因子が一つでもあればメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)(以下「メタボ」)です。①高脂血症(脂質異常) ②高血圧 ③高血糖。メタボの状態をそのままにしておくと命にかかわる虚血性心疾患(主に心筋梗塞)や脳血管疾患(主に脳梗塞)を引き起こす危険が高くなります。逆に内臓脂肪を減少させることで、それらの発症を抑えることができます。そのため運動療法がウォーキングです。これに食事療法などと組み合わせるとメタボを改善・予防することができます。ウォーキングのほかにも水泳やサイクリング、エアロビクスなどさまざまな運動があります。これらの運動は血圧の低下や中性脂肪の減少、体脂肪の減少が見込める有酸素運動です。

平成18年度霧島市健康診査受診者のうち3人に一人がメタボの該当者と思われる結果が出ています。あなたは、メタボではありませんか。

ウォーキングを始めた人の中には、病院で特定健診を受け、市保健センターで特定保健指導などを受けた人もいます。健診、指導をきっかけに食事療法と運動療法を始め、ダイエットや健康維持に成功しているようです。

特定健診・特定保健指導

健康的な生活習慣

- 適度な運動
- バランスのとれた食事

不健康な生活習慣

- 喫煙・運動不足
- 過度の摂取・飲酒

レベル1

- 不適切な食生活(エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取など)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

メタボリックシンドローム

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

レベル3

- 肥満症(とくに内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症など)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞など)
- 糖尿病の合併症(失明など)

レベル5

- 半身のまひ
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態



すこやか保健センター 保健師 早瀬 秀子さん

ウォーキングで「生活習慣病」を改善&予防しませんか

現在、空前の健康ブームとされていますが、実際の日本の健康状態は、1,620万人の糖尿病患者や心臓病、脳血管疾患患者を抱える『生活習慣病大国』です。これは、社会の変化に伴い生活習慣が大きく変わってきたことと関係があります。長い間の不健康な生活習慣の積み重ねにより徐々に進行するのが特徴で、初期にはほとんど自覚症状はありません。発症すると取り返しのつかないことがしばしばですが、健康的な生活習慣を身につけることで予防することができます。

一人一人が『運動』『食生活』『心の休養』『飲酒』『喫煙』という生活習慣を改善し、社会全体へも広げる必要があります。その中で、運動としてのウォーキングはいつでも、どこでも、だれでも気軽にすることができ、さらに効率よく内臓脂肪を減らすための効果が大きいのでお勧めです。また、ウォーキングを続けていくことで皮膚の新陳代謝が高まり、美肌になったり適度に減量することで美しい身体になります。ぜひ、10分間でもウォーキングを生活の中に取り入れてみましょう。



反射材の重要性を体感する参加者

明るい服と反射材を身に着けましょう

平成21年の県内の昼夜別交通事故発生件数を見ると、人身事故件数は昼間が8296件で、夜間が2689件と夜間が少なくなっています。しかし、歩行中の死亡事故者数は24人の内、昼間が7人に対して夜間が17人と夜間における死亡者数が多くなります。夜間は、昼間に比べ歩行中の死亡事故になる確率が2.4倍も高くなるのです。

夜は歩行者が見えにくく、車のヘッドライトを下向き状態で走行すると運転者が前方の歩行者を発見しづらくなります。距離は、歩行者の着ている衣服の色によっても異なりますが、25mから40m。車が歩行者を発見して止まれるまでの距離は、時速60km/hで走行していると約44mもかかります。ですから、運転者が歩行者に気づいてブレーキを踏んでも間に合わないのです。

夜間、交通事故に遭わないためにも、歩行者は運転者からよく見えるように、明るい色の服装をし、反射材を着けて外出しましょう。

INTERVIEW

体を動かすことが健康の薬だと思っています



2^{キロ}を30分、約3,500歩を朝と夕方の方の2回歩いています。若いころから甘いものが好きで食べ過ぎて胃を壊したこともあり、10年前に糖尿病と診断されたのがきっかけで、3週間入院。そのときに「食事の後、近くを歩くように」と指導されました。今でも甘いものを食べますが、毎月病院の検査を受けながら元気に歩いています。

朝歩いていると小・中学生から「おはようございます」と声をかけられ、私からも「頑張るなさいよー」と声をかけます。雨の日も風の日も雪の日も歩くのが気分爽快、体を動かすことが健康の薬だと思っています。

毎日の体重チェックを欠かしません



体重74^{キロ}、胴回りは1^{メートル}を越えていた私は、体重計に乗るのが怖くて体重を計ったことはなかったのですが、おとしの特定健診を受けた際にメタボと診断され、先生にやせたほうがいいと言われました。それからは雨の日以外は、歩くことにしました。そのほかにもストレッチをしたり、できるだけ油を使わず、野菜中心の食事に変更したりしています。毎日の体重チェックも欠かさず記入しています。

途中なかなか体重が落ちないときもありましたが、今は18^{キロ}のダイエットに成功しました。周りの人は病気じゃないかと話す方もいますが、努力のたまものです。

きっかけは、二人のおなか周り

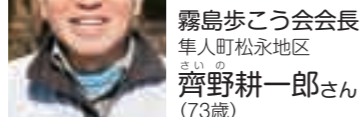


国分上之段地区 朴木 義秋さん (65歳) 京子さん (60歳)

去^つ年の9月から夫婦で歩き始めました。きっかけは、市の特定健診を受診したら二人ともおなか周りが3^{センチ}オーバー。その後、保健センターで食事や運動の指導を受けました。

体重が3^{キロ}減って今がベストな状態。この状態を維持することを目標にしています。歩くこともですが、食事にも注意するようになりました。ケーキをやめて和菓子に、朝食、昼食をたくさん食べる。夜は少なめに、揚げ物を減らしています。歩くのは50分くらいたまにはやめようかと思っても相手の「行くよ」という声に励まされています。

歩く習慣をつけることから始めましょう



霧^{きりしま}島歩こう会は平成16年に霧島山に魅了された山の仲間たちで結成しました。街の中を歩くのもいいですが、山の中を歩くのは100倍楽しい、体も喜ぶような気がします。人それぞれ体力や経験に差があるので、まずは「歩く習慣をつける」ことから始めましょう。次にウォーキング、自然遊歩道、トレッキング、低山(里山)歩きへと体を慣らしていくはどうでしょうか。

「いつか歩きたい、登りたい」では、いつまでも歩けない、登れないのが世の常というもの。さあ、思い切って、明日から外へ飛び出してみませんか。



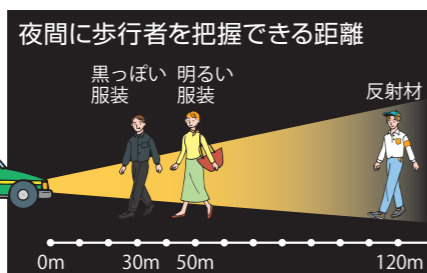
昔は鹿児島県県下一周駅伝に選手や監督として出場し、よく走っていましたが、今はウォーキングが中心で1時間くらい歩いています。

歩くときに大切なのが、姿勢とシューズです。運動にはさまざまな競技があり、それにあった競技用シューズがあります。ウォーキングにもそれにあった専門のシューズがあります。特にアスファルトなどの固い道を歩くことが多いので、足への負担を軽減するために靴底のクッションは厚いもので足にフィットしたものを選ぶようにしましょう。

シューズ選びのポイント



- ① ぐつ底のかかと部がななめにカットされている(ウォーキングカット)
- ② アーチ(土ふまず)部がねじれにくいこと
- ③ 踏み付け部で曲がること
- ④ つま先から反りがあがっていること





あなたや家族の健康・生きがいづくりのために
健康生きがいづくり推進モデル事業



ウォーキング
+α
しませんか



元気に長生きを目標に
皆さんのお手伝いを
していきたい

霧島市健康運動普及推進委員会
会長 川知 壽雄さん(68歳)

主に体操やゲームなどの指導をして地域の皆さんといっしょに楽しみながら運動の普及をしています。寝たきりになってしまわないように、年齢に応じた筋力トレーニングが必要です。

またみんなが集まって体操した後にお茶を飲んだり、カラオケをしたりして笑うことが健康にいいと思います。これからも元気に長生きを目標に皆さんのお手伝いをしていきたいですね。



老若男女一緒になって健康づくり
 (霧島永水地区の場合)

霧島永水地区の主な活動は

1. 医師による講話
 地元の医師による「認知症予防と熱中症」についての講話
2. 食生活改善推進員による講話
 例年行われる奉納相撲大会。相撲に参加する児童らのお母さん方が郷土料理を作るだけでなく、食生活の改善についての講話を聴きました。
3. 稲刈りと掛け干し体験と新米でおにぎり作り
 食生活改善推進員から食生活に関するミニ講義を聴いた後、児童らにおにぎり作りの指導をし、収穫したお米でおにぎりを作りました。

同地区ではこのほか新規の事業もあ

りますが、既存の事業に「健康」をプラスした事業として取り組みました。推進メンバーの小濱公志地区自治公民館長は「地域全体が健康に目覚め、地域の人の連帯感が増すなど二次的な効果がありました。小さい子どもから高齢者まで幅広い層が、一緒になってきました。当地区でも過疎化は避けて通れません。でもそんな中でも健康でいろいろな事業を通じて昔のきずなを取り戻したいと思います」と住民の健康増進と地域活性化を視野に入れた取り組みの実態を話されました。

来年度は皆さんの地域でこのモデル事業を始め、健康で明るい地域づくりに利用してみませんか。

◎健康生きがいづくりモデル事業に対する問い合わせ先 霧島市すこやか保健センター ☎(43)0486

住み慣れた地域で健康・生きがいづくり

霧島市では、平成20年度に「健康きりしま21」(霧島市健康増進計画)を策定しました。個人、家族、地域、関係機関・団体などが一体となって取り組む健康・生きがいづくりの計画です。そしてこの計画をもとに今年度から「健康生きがいづくり推進モデル事業」を実施しました。21年度は旧市町ごとの7地区(国分 東襲山、霧島 永水、牧園 中津川、横川 尾田、溝辺 三縄、隼人 松永、福山 小廻)がモデル事業に取り組みました。

このモデル事業の対象は、地区自治公民館単位で、来年度は25地区自治公民館を対象予定としています。そして5年後の平成25年度には市内全89地区自治公民館で実施。具体的には地域の特性や要求にあった事業を健康教室の

形式で教室生を募集します。5年間の継続事業で1年目の運営補助金は各地区30万円以内、2年目から5年目までが1年に18万円以内となっています。

終わった後の茶話会が楽しい
 (隼人町松永地区の場合)

松永地区自治公民館の主な活動は

1. 心の健康について大学教授の講話と健康タオル体操
 大学の先生を招いて心の健康について学びました。また運動普及推進員からタオル体操を教えてもらい、以後の教室では必ず実施。
2. 地域の史跡をめぐるながらの健康ウォーキング
 地域の史跡をめぐる楽しみながらウォーキングをしました。
3. 料理教室で正月料理7種に挑戦
 食生活改善推進員から郷土の正月料理の指導、試食会も楽しみました。

同地区ではすべて新規事業として実施。隼人町松永地区自治公民館の推進メンバー下津曲治雄さんは「呼びかけのチラシを工夫し、みんなが興味を持つような教室にしよう」と行政の方と相談しながら企画しました。今では教室の後に参加者が持ってきた自宅で栽培したお茶を飲みながら話す、茶話会が楽しみの一つになっています」と話します。

ウォーキングには、継続することで今の健康を維持したり、病気の改善になったりといういろいろな効果があるようです。もちろん、健康を保つのはウォーキングだけではありません。ほかにも同じ効果が得られるスポーツがあります。

また、運動以外にも食生活の改善や保健指導など健康を保つためには必要なががあります。

形式で教室生を募集します。5年間の継続事業で1年目の運営補助金は各地区30万円以内、2年目から5年目までが1年に18万円以内となっています。



環霧島会議 シカ対策へ広域連携

環霧島会議環境専門部会では、霧島連山周辺でシカが急増し、森林の被害、農作物への被害が深刻化していることから、観光客などにエサを与えないように呼びかける看板やポスター、リーフレットを作成。12月22日には高千穂河原など20か所に看板を設置し、周辺のホテルや別荘などにリーフレットを配布しました。霧島連山周辺地域の適正頭数は3千頭から4千頭、それに対して約4万頭ほどのシカが生息していると推定され、環境専門部会では引き続き自然環境の保護と適正な生態系維持のため構成市町と協議を続けています。

鹿児島弁の魅力に会場は大爆笑



鹿児島弁の魅力に会場は大爆笑

第3回かごしま弁論大会が1月16日、市民会館であり、7人の参加者が思い思いのエピソードを鹿児島弁で紹介しました。この大会は、鹿児島弁の良さを後世に伝えていくために市が毎年開いています。今回、最優秀賞に選ばれたのは溝辺町の今村日出子さん(77)。「泣たい、笑たい、いっこのこめか喜寿ん祝」と題し、子どものころの戦争の話や夫婦の喜寿を親子で祝ったことなどを紹介。この日のためにタンスの中から引っ張り出してきた和装姿で登場し、方言ならではの独特の表現で笑いを誘っていました。

肥薩線でつながる地域の魅力



肥薩線でつながる地域の魅力

肥薩線全線開通100周年記念シンポジウム「肥薩線百年の旅」が1月23日、単人農村環境改善センターで開かれ、約500人が参加しました。シンポジウムは市が肥薩線の魅力を地域振興や観光につなげるために宝くじ助成金「財自治総合センターのコミュニティ助成事業」を活用して開催。講演やパネルディスカッション、お笑いコンビ中川家のトークショーなどがありました。パネルディスカッションでは各駅だけで活動するのではなく、肥薩線全体で活性化に取り組むことの必要性やおもてなしの心の大切さなどが話されました。

あなたもなろう 龍馬とお龍さんに



あなたもなろう 龍馬とお龍さんに

高千穂峰が眺望できる神話の里公園の山頂に坂本龍馬と妻お龍の写真撮影用パネルが完成しました。1月26日のお披露目にあたり関係者が集り、清め払いが行われました。新婚旅行で霧島を訪れた2人が登った高千穂峰。その山頂に立つ「天の逆鋒」のレプリカと並んで高千穂峰を背景に撮影できる写真スポットです。同公園のスタッフが龍馬ゆかりの地として観光振興に貢献できればと手作りで設置しました。この日、埼玉県から訪れていた山本和裕さんは「霧島に来た記念になる写真が撮れるのでいいですね」と話していました。

霧島市消防出初式

市は市中パレードに始まり、牧園方面隊による規律訓練や単人方面隊日当山部などによるポンプ操作のほか、市消防局と陸上自衛隊国分駐屯地が合同で山岳遭難者救出訓練を披露。本番さながらの息のあった迅速な行動に、会場から大きな拍手が送られました。市民会館で行われた式典では、長年消防活動に従事された団員らに表彰状が贈られました。また、福山女性消防団員がAEDの使用方法を紹介します。日常生の中で起こりうる状況を鹿児島弁を使いコミカルに表現し、笑いを集めていました。

日ごろの訓練成果を披露

霧島市消防出初式

安心安全なまちを目指して消防局・消防団・自衛隊が団結

新春恒例の霧島市消防出初式が1月6日、市役所前お祭り広場や市民会館などで開催され、市消防局職員や消防団員など約800人が参加しました。

式は市中パレードに始まり、牧園方面隊による規律訓練や単人方面隊日当山部などによるポンプ操作のほか、市消防局と陸上自衛隊国分駐屯地が合同で山岳遭難者救出訓練を披露。本番さながらの息のあった迅速な行動に、会場から大きな拍手が送られました。市民会館で行われた式典では、長年消防活動に従事された団員らに表彰状が贈られました。また、福山女性消防団員がAEDの使用方法を紹介します。日常生の中で起こりうる状況を鹿児島弁を使いコミカルに表現し、笑いを集めていました。

霧島市成人式



各方面隊がポンプ操作を披露



AEDの使用を劇で紹介する福山女性消防団員

市の成人式が1月3日と5日に市内7か所の会場で開催されました。今年、成人を迎えたのは平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方で、霧島市では1917人(男1017人、女900人)の方が成人を迎えました。



黒酢で乾杯する福山町の新成人

20th YEARS OLD

霧島市成人式

新たな決意を胸に 大人への仲間入り

次世代の主役、「平成生まれ」。 地元の魅力に包まれて笑顔で成人式

ふるこの思い出を胸に

福山地区では成人を祝い地元の特産品でもある黒酢で乾杯。市外から久しぶりに帰ってきた方は、地元の味を懐かしそうに味わっていました。また成人式の受付を福山と牧之原中学校の生徒が、司会を福山高校の生徒が担当。数年前から同校の生徒がボラン

ティアで参加しており、福山地区成人式の特徴の一つとなっています。司会を務めた福山高校3年の森屋春香さんと横瀬かおりさんは「地元のためにがんばりたい」と話していました。緊張したけど新成人の皆さんの役に立ててよかったです」とうれしそうに話していました。

将来、福山で肉用牛の繁殖経営をするために、農業大学で学んでいます。たくさんの肉用牛を育てて「牛のまち福山」を全国にPRし、地域が活性化するように頑張りたいです。



福山地区実行委員 柴山 翔平さん



霧島地区実行委員 宇都口 卓耶さん



牧園地区実行委員 神之 恵理さん



溝辺地区実行委員 森田 翔大さん



国分地区実行委員 岩城 美加さん



単人地区実行委員 林 佑磨さん



横川地区実行委員 西 拓郎さん

将来、航空整備士になるため大学で勉強しています。その夢に向かって国家資格をとることが今の目標。関わった人との関係を崩すことなく、人を大切にできる大人になりたい。

患者さんに元気を与えられるような明るい看護師を目指して、現在看護専門学校に通っています。災害や貧困で困っている人々のために海外ボランティアに参加することが夢です。

大人の一步を踏み出したのも周りの人のおかげ。これから社会人となり今までの違う環境になります。責任を持ちつつ、いつも笑顔で明るく前向きな大人(女性)になりたい。

20歳になり今までは何かやることがすっきりとした感じです。親や祖母を見習い、感謝の気持ちを忘れず、みんなが笑って暮らせる時代になるよう霧島市で頑張っていきたいです。

納得できる、胸の張れる人生でありたい。これまで苦労もありましたが、いつも楽しく明るい家族でした。父さん、母さんに負けないよう頑張る。大きな家庭をつくるのが目標です。

大隅横川駅にはいろんな思い出があります。その駅で成人を迎えることができてとてもうれしいです。今後地元を忘れずに、将来は地元で貢献できるような大人になりたいです。

いつも身近に一冊の本を。
今月の新刊。

火の闇
北 重人 著
武士を捨て、鉛(あめ)売りとなった三佐。市井のもめ事・難事件を鮮やかに処理し、殺人事件の下手人捜しもよろず決着! 著者の絶筆となった表題作ほか、全5編を収録。

おぼろ月
谷村志穂 著
霞(かすみ)がかった夜空の下で、ひとりだなんて寂しいでしょう。だから甘えたいだけなのに…。表題作を含む全7編収録。

はじめまして
五味太郎 絵
ちょっと心細いですが、ま、ひとりもいいものです。けどつまらないですね。ものたりないですね…。いっしょはいいですね。いっしょがいいですね。人と不思議な生き物の関係を美しくカラフルに、深くシンプルに描く。

ふゆのゆうがた
マンガナ・サゲ 絵
ある冬の日の夕方。お留守番している女の子は、くもった窓にお月さまの絵を描いていました。するとそのお月様の絵の中に、お母さんの姿が小さく見えて…。

【閉ざされて】篠田真由美、【北帰行】佐々木譲、【小説 新井白石】童門冬二、【虚ろ舟 泣きの銀次参之章】宇佐真理、【こいつい奴 浪花の夢繁盛記】江上 剛、【太陽の村】朱川湊人、【キケン】有川 浩、【張り込み姫 君たちに明日はない3】垣根涼介、【もいちどあなたにいたいな】新井素子、【数えずの井戸】京極夏彦、【夕暴雨 東京湾臨海署安積班】今野 敏、【カッコウの卵は誰のもの】東野圭吾、【月光の刺客】森村誠一、【私の家では何も起こらない】恩田陸、【Nのために】湊かなえ、【フワフワしっとり 薄焼き スポンジパフェクトブーツ】

ク)加藤千恵(やさしい気持ちでつくりたいちょっと和風の焼き菓子レシピ)稲田多佳子、【うまいっ! お好み焼き&焼きそば】林 幸子、【おかゆ倶楽部】あまつかじゅん、【海を見に行く文学誌 この名作をかばんに旅に出る】森まゆみ、【百万回の「エヘン!」】大原興三郎、【ぼくたちはなく】内田麟太郎、【まねっこくまくん】スーザン・ウインタール、【マックマウスさん】レオリオレオニ、【おばあちゃんのえほうまき】野村たかあき、【つづきの図書館】柏葉幸子、【ライオンにであった少女】バーリー・ドハーティ (霧島市立図書館)

国分図書館・隼人図書館
臨時休館のお知らせ

新電算システムの統合・運用テストのために次の期間、臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

●期間=2月22日(月)~28日(日)
新しい電算システムにより次のようなサービスを開始します。

●霧島市立図書館のホームページを開設します。

ホームページでは、図書館からのお知らせや新着図書案内、移動図書館日程などが確認できるようになります。また、本を検索して貸出中の本への予約も可能になります。(携帯電話からもできます)

●予約確定の連絡をEメールでお知らせします。

今までは、電話での連絡でしたが、Eメールでも貸出可能な連絡ができるようになります。

※本の予約を行うには、事前にパスワード、Eメールの登録が必要です。

●利用者カードが一つになります。

現在は国分図書館・隼人図書館それぞれの利用者カードを発行していますが、国分図書館発行のカードで隼人図書館も利用できます。(隼人図書館で発行していたカードは使えなくなります。隼人図書館のカードのみお持ちの方は、新しいカードを発行します)

●新しいシステムの運用開始は3月1日(月)からの予定です。

●国分図書館 ☎(64)0918
●隼人図書館 ☎(43)7574



鹿児島弁を使おう

鹿児島弁で「桃太郎」の劇を披露

小野小学校
郷土教育



鹿児島弁を使った劇を披露した6年生

隼人町にある小野小学校は明治17年に創立され、現在198人(男子91人、女子107人)の児童が学んでいます。同校は地域の高齢者などとの交流が盛んです。中でも小野地区の地域活動団体が主催する校区を歩くウォークラリーは、自分たちが住む地域を知るいい機会となっています。

鹿児島弁で劇を

郷土教育の一環として、6年生が鹿児島弁を使った「桃太郎」の劇を学習発表会で披露しました。

児童からの発案で実施することになったこの劇。そう決めたものの核家族化が進む中鹿児島弁を話すことができる児童はほとんどいませんでした。使いなれない言葉遣いやイントネーションに悪戦苦闘。自分のセリフを鹿児島弁にするとうなるのかを親や祖母に聞いたり、衣装や小道具も自分たちで試行錯誤しながら作ったりしました。その甲斐あって、当日会場は笑いに包まれ大成功でした。

6年生の三浦綾夏さんは

「鹿児島に生まれたのに、鹿児島弁を使ったことがなかった。この劇を通して鹿児島弁の良さがわかった気がします」と話してくれました。それ以来、児童たちは鹿児島弁を意識するようになり、使う機会も増えたといえます。私たちの郷土で受け継がれてきた「鹿児島弁」。これからの未来を担う子どもたちにも引き継いでいきたいものです。

V O I C E

◎小野小学校6年生担任
今井伊津代 教諭



お互いの良さを認め合い、何でも言える学級、そして6年生の1年間を振り返ったときに「これは頑張った」と言えるもの一つでも持ってほしいと思い、いろいろな機会をとらえクラスづくりに取り組んできました。今回の劇も子どもたちが中心になって考え工夫し、たくさんの方に助けていただきながら、みんなでつくり上げました。この劇を終えて「自信がついた」と、そのほかのことにも意欲的に挑戦し、日々成長する子どもたちにたくましさを感じ、うれしく思うと同時に誇りに思います。

食の良さを 霧島の風味を楽しみませんか。

昔から風邪によく効くといわれている「キンカン」。これまで露地栽培のものは皮が硬く甘露煮などに加工して食べるというイメージでした。近年はハウス栽培され、皮が薄く苦味が少ない上に、完熟の状態では出荷するため糖度が高く生で食べられる「完熟キンカン」が出現しています。

その完熟キンカンを生産しているのが溝辺町竹子の下久保久己さん（61）。妻の康枝さんと息子の恭一さん夫婦と一緒にブドウやナシの果樹園を営み、冬場はキンカンを生産し12月上旬から3月中旬にかけて市内の物産館などに出荷しています。

キンカンは暖かい時期に実が大きく成長し、甘みの元となる成分がたっぷります。できるだけその時期を長くするため春先からビニールハウス内を暖かくして、花を早く咲かせることが大切だと言います。下久保さんは「安心安全なものを提供できるように努力しています。完熟キンカンはまだ知られていないと感じます。多くの方に食べてほしいですね」と話していました。

風邪予防にキンカンはいかがですか。



完熟キンカンの
風味を楽しむ即席漬け



キンカン



溝辺町竹子在住
下久保久己さん家族

ビタミンCやカルシウムを多く含む（特に皮部分に多い）、風邪予防やせき、のどの痛みにも効果あり。ビタミンCの吸収を助け、毛細血管を強化するビタミンP（ヘスペリジン）も含まれ、高血圧や動脈硬化にも効果的。

レシピ

《材料》

キンカン10個、ダイコン500g、塩こんぶ少々、酒・塩少々

《作り方》

- ①ダイコンをいちよう切りにし塩をまぶし約10分おいて水分をしぼる。
- ②キンカンをお湯に1分ほどつけた後、冷水に入れる。スライスして酒をふっておく。
- ③①と②を合わせたものに、塩こんぶを加えて塩加減を調整し、しばらく冷蔵庫で冷やす。

※お好みによってハチミツを加えてもよい。
※キンカンはスライスしてサラダに入れてもよい。

EVENTS

環霧情報

めざせ！ジオパーク
2010年大河ドラマ
「龍馬伝」放送中

◎環霧島会議構成市町のイベントなどをご紹介します。

高原町

狭野神社の苗代田祭 「ベブがハホ」

五穀豊穡を祈念し、踊りを奉納する行事。「ベブ」とは牛のことで「ハホ」とは主婦のこと。この呼び名のように、牛と主婦が出てくる時に最高潮を迎えます。木製の牛で田を耕し苗代田の整地をし、種まきをする姿がユーモラスに表現されています。



- ・日時=2月18日(木) 午前10時30分
- ・場所=狭野神社

◎問い合わせ先=狭野神社 ☎0984(42)1007

小林市

山びこ市（日曜市）

須木の特産品などの販売。漬物・お菓子作りなどの地元の食品加工グループによる「体験コーナー」、宮崎牛の試食・販売会もあります。



- ・日時=2月28日(日) 午前9時～午後2時
- ・場所=須木総合ふるさとセンター駐車場

◎問い合わせ先
小林市役所須木庁舎地域振興課 ☎0984(48) 3130

ジオパーク 発掘調査隊

今回は、宮崎県高原町から「高千穂峰」についてご紹介します。

高千穂峰

高原町は古から「神話の里」として知られた町であり、神話を語らないで高原を話すことはできません。

霧島山には最高峰韓国岳を始めとして数々の山があります。中でも高千穂峰は天孫降臨伝説の山であり、山岳信仰の中心峰でもあります。山頂には「天の逆錐」という剣があり、錐を逆にしたような剣でニギノミコトが降臨したときに突き立てたと日本最古の書物、古事記の中で語られています。

高千穂峰の山群は、一つの山として扱われることが多いのですが、火山学的には東から二子石、古高千穂、高千穂峰、御鉢の4つの成層火山によって構成されているとされ

ています。天の逆錐のある山頂が高千穂峰火山で、今から5000年くらい前に形成されたと考えられています。とがった山頂部は溶岩ドームでできており、火口はその溶岩に埋め立てられて見ることができません。



高原町から見た高千穂峰



高千穂峰の山頂に立つ天の逆錐

※ジオパーク発掘調査隊は、霧島ジオパーク推進協議会に加盟している霧島市、曾於市、湧水町と、高千穂市、小林市、えびの市、高原町の5市2町の広報紙に掲載しています。



薩摩の伝統を守る弓師

人の風景

THE SCENE

霧島に生きる



薩摩弓

県内の真竹を使って作られる薩摩弓。薩摩藩島津家の弓師東郷家の流れをくむ製法で作られ、特に江戸時代あたりからは格調高い薩摩弓が作られるようになる。湿気に強く、よく飛ぶことで定評があり、明治から大正にかけては全国の弓生産の9割を誇っていた時期もある。現在、県内で薩摩弓を作るのは隼人町の桑幡元象さんと桑幡幸男さんの2か所のみ。平成4年には薩摩弓が県伝統的工芸品に指定され、2人は県伝統的工芸士の認証を受ける。



製作所

・桑幡大弓(桑幡元象さん) ☎(42) 2273
 ・桑幡正清大弓(桑幡幸男さん、和幸さん) ☎(42) 2298

県の伝統的工芸品にも指定されている薩摩弓。薩摩藩島津家の弓師東郷家の流れをくむ製法によるもので、江戸時代あたりからは県内の豊富な真竹を使い格調高い薩摩弓が作られるようになります。湿気に強く、よく飛ぶことで定評があり、明治から大正にかけては全国の弓生産の9割を占めた時期もありました。しかし弓の需要が減り、

今では県内で薩摩弓を作るのは隼人町の桑幡元象さんと桑幡幸男さんの製作所2軒のみとなってしまいました。伝統を受け継ぐ

薩摩弓の伝統を受け継ぐために桑幡幸男さんの元で修行しているのが息子さんの和幸さんです。高校卒業後すぐに弟子入り。以来32年間薩摩弓を作り

納得の一張りを目指して日々修行

続けている弓師です。弓師を目指したきっかけは子どものころから見ていた父への憧れでした。しかし弓をつくることはそんなに簡単な事ではありません。弓の材料となる竹は一本一本姿形が異なり、それぞれの竹に合わせて作り方を微妙に変えなければいけません。その技を習得し、思うような弓を作れるようになるまでに和幸さんは20年もの歳月がかかりました。なかなか思い通りの弓を作ることができない焦りと不安の日々。そんな和幸さんを支えたのは父であり師匠の幸男さんでした。「弓を作っても毎回、父に手直しされました。それが嫌で早く一人前になりたくて気持ちだけが焦っていました。そんな時、父が言った「あんまり深く考えるな。そのうちにできるようになる」という言葉で焦りはなくなり、弓作りに集中できるようになりました。弓作りは自然体が大切。父の言葉がそのことを教えてくれました。今の私があるのは、父とそしていつも支えてくれる妻や家族のおかげです」

幸男さんと家族の支えで成長する和幸さん。これまでで一番うれしかったのが幸男さんに「お前の判断通りでいい」と言ってもらえたこと。修行20年

P R O F I L E



桑幡 和幸さん(50歳)
 昭和34年生まれ。隼人町出身、宮内小・隼人中・隼人工業高校卒。高校卒業後弓師を目指し父幸男さんに弟子入り。以来32年間鹿児島県の伝統でもある薩摩弓を幸男さんと一緒に作る。(写真右は幸男さん)

目に言われたこの一言は、幸男さんが和幸さんを一人前の弓師と認めた瞬間でした。今では和幸さんの作った弓を使い、昇段試験に受かった方などから喜びの声も届くようになりました。そんな和幸さんは心境の変化を感じていました。「修行を始めたころは人が認めてくれる弓を作りたいと思っていましたが、今は自分が納得できるものを作りたいと思うようになりました。しかし納得できるものを追求すればするほど出口の見えないトンネルに陥ってしまう。いつの日か自分が納得する最高の一張りを作るのが今の一番の目標です」

父の姿に憧れ進んだ弓師への道。長い修行時期を乗り越え、一人前の弓師となった今でも「日々、修行です」と話す和幸さんの目は向上心にあふれていました。この思いがある限り、薩摩弓の伝統は幸男さんから和幸さんへと受け継がれていくことでしょう。



中津川小学校(牧園)
堆肥を作るための落ち葉集め



安良(やすら)小学校(横川)
ウサギ募金箱の設置



陵南小学校(溝辺)
ペットボトルのキャップでワクチン支援



福山中学校(福山)
ドングリを育て、桜島に植樹



隼人中学校(隼人)
生徒が植えた中庭の芝生



霧島小学校(霧島)
おやじの会が緑のカーテンを設置



霧島小学校6年
松元彩夏さん

緑のカーテンのおかげで教室がいつもより涼しく感じました。私のお父さんもおやじの会に入っており、家にも緑のカーテンをつけてみましたが、いつもならクーラーや扇風機をつけるのに今回はほとんどつけることなく、快適に過ごせました。ニガウリやキュウリの成長も観察することができ、いろいろなことを学べて楽しかったです。これからも環境に優しい取り組みをしていきたいです。

「環境にやさしい取り組み」は私たちにもできます

溝辺の陵南小学校は、子どもたちが昨年からペットボトルのキャップを集めワクチンに換える支援をしています。捨てればゴミですがワクチンに換えられるとあって、多くのキャップが集まります。福山中学校は、緑の少年団に加入しており、ドングリから苗木を育て、桜島に植樹する事業に5年前から参加してい

ます。昨年も2年生などが約30本植樹。参加した生徒は、桜島の厳しい環境の中でも元気に育つことを期待して、一生懸命植えていました。

広がるエコの輪

学校でのエコ活動には、保護者や地元企業も参加しています。京セラ国分工場と隼人工場では子どもたちに環境問題について知ってもらうために環境出前講座を実施しており、昨年は市内の小・中学校14校で環境教室を開催しました。国分の平山小学校ではソーラーカーなどを使いその仕組みを紹介。子どもたちは初めて身近で見るとソーラーカーに興味津々でした。隼人中学校と霧島小学校では、保護者と子どもたちが一緒にエコ活動を展開しています。隼人中学校では夏場、中庭からの照り返しが強く教室内がとて暑かったため、PTAや生徒らの提案で中庭に芝生を植えることにしました。生徒が頑張って植えた芝生の中庭は、学校の新たな憩いの場となっています。

霧島小学校では、同小のおやじの会が緑のカーテンを設置。5月31日にヘチマやゴーヤ、キュウリなどを植え、7月には2階建ての校舎の屋上まで達し、8月中旬に気温を測ったところ室外は31・5度だったのが室内は30・2度と効果がありませんでした。また実ったゴーヤやキュウリは、地域の方や子どもたちが食すなど、環境だけでなく食育の勉強にもなりました。

霧島市では緑のカーテンの普及や太陽光発電の補助などを行い、環境に優しいまちを目指しています。
◎問い合わせ先＝太陽光発電については 環境衛生課 ☎(64) 0950
緑のカーテンについては 生活環境政策課 ☎(64) 0961

つる性の植物を窓際にはわけて遮光し、室温の上昇を抑制する効果があるといわれる緑のカーテン。市では地球温暖化対策の一つとして、昨年から緑のカーテンの普及に努

めています。市内の小中学校でも緑のカーテンへの取り組みは広がっており、平成20年度は7校でしたが今年度は26校が実施。また、そのほかにも環境や地球



京セラ国分工場と隼人工場は環境出前講座を実施。昨年は市内の小・中学校14校で環境教室を開催。国分の平山小学校ではソーラーカーなどを使いその仕組みを紹介。



温暖化対策への取り組みを始める学校が増えています。各小・中学校の活動状況を見ても、さまざまな活動が開かれ、そこでは子どもたちだけでなく保護者や企業なども活動に参加していました。

学校でのエコ活動

牧園の中津川小学校では、周辺の落ち葉を集め堆肥を作り、校内の花壇などに利用。子どもたちは自分たちで作った堆肥で成長する花々の姿を楽しみにしている様子で、井川秀人校長先生も「理科の勉強にもなるし、再利用することの大切さも学べる」と期待していました。

家庭や地域、企業などでエコ活動に取り組む人が増えている中、市内の小・中学校でもさまざまなエコ活動が展開されています。そこでは、子どもたちや先生たちだけでなく、保護者や企業なども加わり、エコの輪を広げていました。

学校でもできる エコ活動



D isaster prevention 〇防災情報

いつでもどこでも
火の用心

今年になり1月末現在で、建物火災が5件発生しました。火気の使用が多く、空気が乾燥して火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう。

◆昨年の火災件数56件

- ・建物火災36件、林野火災6件、車両火災5件、その他9件（6割が建物火災です）
- ・ほとんどが住宅火災です

◆「危ない」家の中にある出

火原因

- 次のことに気をつけてください。
- 天ぷら油
 - 調理中、うっかり目を離していませんか。（来客と話をしたり、電話に出たまま離れたり）
 - 電気やストーブの消し忘れ
 - 暖房製品を頻繁に使う時期です。寝る前や外出の時は今一度確認しましょう。
 - カセットコンロ
 - 使用方法は間違っていないか。

たばこ

- たばこの火はきちんと消しましたか。
- 寝たばこは絶対にやめましょう。
- コンセント・配線
- いたんだコードを使用していませんか。
- プラグにほこりが付着していませんか。
- 配線の上部に荷重をかけていませんか。
- タコ足配線要注意
- 東ねたコードを使用していないか。

経年劣化

- 異常がある古い電気製品をそのまま使い続けていませんか。
- ストーブ
- 近くに燃えやすい物を置いていませんか。
- カートリッジタンクのキャップは確実に締めましたか。
- 放火
- 家の周りに燃えやすい物を置いていませんか。
- 門扉、物置などの施錠はしていますか。

最近、全国で古い消火器を取り扱い中に破裂し負傷した事故などが発生しています。消火器の耐用年数は、おおむね8年です。古い消火器のほか、耐用年数内でもサビ、腐食、変形、キズなどが見られる消火器は強度上危険ですので、絶対に使用しないでください。消火器の廃棄については購入した販売店や製造メーカー、専門業者に引き取りを依頼してください。（有料）

◎問い合わせ先 〇〇消防局予防課 予防係 ☎(64)0433

P ublic auction 〇公売情報

不動産公売のお知らせ

滞納処分の一環として市が差し押さえた不動産の公売を予定しています。

●公売日程

- ・公売日 〇〇月9日(火)
- ・入札時間 〇〇午後2時～2時15分
- ・開札 〇〇午後2時16分から
- ・売却決定 〇〇月16日(火)午前10時
- ・代金納付期限 〇〇月16日(火)午後3時
- ・公売会場 〇〇国分シビックセンター1国分公民館大会議室

不動産公売物件

所在地 〇〇国分中央五丁目9番3号 ほか1筆（市役所まで徒歩8分）/ 地目 〇〇宅地 および用悪水路/ 建ぺい率 〇〇% / 容積率 〇〇% / 現況 〇〇更地 / 都市計画 〇〇都市計画区域内/ 用途地域 〇〇無指定地域（建築物形態規制地域）

備考 〇〇消費税非課税財産

●入札に参加される方へ

公売物件の買い受けを希望される方は、市役所に掲示し

ある「公売公告兼見積額公告」や「公売のしおり」などで、物件（入札参加条件など）の詳細を確認ください。なお、所在地を管轄する登記所で登記簿を閲覧し、権利関係なども確認しておくことをおすすめします。

※「公売のしおり」は収納課にあります。また市のホームページからダウンロードすることもできます。

◎問い合わせ先 〇〇収納課 第3グループ ☎(64)0892

公売地現況写真



見積額	5,969,000円
公売保証金	597,000円
所在地	霧島市国分中央五丁目9番3・941番4
面積	宅地248.44㎡、用悪水路14㎡
地目	宅地、用悪水路
建ぺい率	60% 容積率 200%
現況	更地
都市計画	都市計画区域内
用途地域	無指定地域（建築物形態規制地域）
備考	消費税非課税財産

C ommunity 〇共生協働推進

地域審議会委員を募集

現在の委員の任期満了により新たに委員を募集します。

●地域審議会の役割

平成17年11月の合併によって市の区域が広がることにより、住民と行政の距離が遠くなり住民の意見が市の施策に反映されにくくなると懸念されることから、地域住民の声を行政施策に反映させ、きめ細やかな行政サービスを実現するために、合併前の1市6町の区域ごとに設けられたも

のです。

- 応募資格 〇〇市民または市内の事業所などに勤務されている方
- 募集人員 〇〇各地区地域審議会ごとに5人以内
- 任期 〇〇平成22年4月から2年間
- 応募方法 〇〇本庁（国分庁舎、単人庁舎）または各総合支所にある応募用紙（市ホームページ）からダウンロード可能）に必要事項を記入の上、テーマに基づいた作文を添えて、お住まいの地区

の本庁（国分庁舎、単人庁舎）または各総合支所に提出

- 作文テーマ 〇〇〇〇地区のまちづくりについて（400～800字程度・任意様式）
- 応募期間 〇〇月10日(水)～〇〇月9日(火)
- 問い合わせ先 〇〇共生協働推進課 ☎(64)0988、単人地域振興課、各総合支所地域振興課
- 「霧島地野菜レシピ集」を無料で配布します

霧島市市民活動支援事業の採択を受けて、地元の野菜や山菜などの食材を使った霧島の郷土料理を掲載した「霧島地野菜レシピ集」（A5版全カラー38ページ英訳つき）を作製しました。「このレシピ集を使って料理教室をした」という団体を対象に、限定50冊を無料で配布します。（実施後に簡単な報告写真を提出していただきます）

◎問い合わせ先 〇〇NPO法人霧島食育研究会 ☎(57)1360



霧島市自主文化事業

2/26 金

開演：18時30分
場所：霧島市民会館

ものまね、ナレーション、女優なマルチに活躍する清水三子「のてれ」では見ないのまねの抱腹絶倒のステージをお楽しみください。



清水三子

ひゃっかりょうらん
百花繚乱のモノマネ

似てる!!
笑える!!
楽しめる!!

トワ&ライフ

◇歌姫メドレー ◇月刊明星メドレー
◇顔真似スライド
◇ドラマの効果音シリーズ～サスペンス劇場より～ほか

●チケット料金（全席自由、当日500円増）
一般2,500円、小学生～高校生1,000円、親子券（大人1名・小人1名）3,000円、ペア割引券（大人2名）4,000円

●チケット販売所
市役所互助会売店、きりしま国分山形屋、KTSサティスタジオギャラリー、ローソンチケット（Lコード86847）、霧島市内郵便局、コブかごしま国分・始良店、とらや各売店、ミヤタカンパニーで好評発売中。

◎問い合わせ先=文化振興課芸術文化グループ ☎(42)1111

郷土史への扉

囲みの文化

一 広場の文化

人類が誕生して一説では二百万年以上の歳月が経ったといわれていますが、どの時期の人類社会においても共通するものがありました。

それは、「囲みの文化」です。言い換えれば、広場であり、焚き火や囲炉裏などを囲んで人々がコミュニケーションを図る場所の存在です。

縄文時代のムラは、広場を囲むように堅穴式住居が配置されていました。

これは、①広場に火を焚くことで猛獣からムラを守る②それぞれの住居を最短の距離で結ぶことができる③広場を交流の場（日常生活や儀式、祀りなどを含む）として活用できる、といった理由から広場を中心としたムラ構造が発達してきたと思われます。

広場の文化は、洋の東西や時代に関係なく存在しています。特に、中世のヨーロッパは広場（教会）を中心としたまちづくりが盛んに行われました。

現在もヨーロッパの都市は広場を中心に発達しています。

二 日本の広場の文化

一方、日本では広場の概念はなく、広場の代わりに「道路」がその役目を果たしてきました。

道路といえば、現代では自動車が行くところというイメージが強いですが、本来は人々が行き来する場所であり、コミュニケーションの場所でもありました。

司馬遼太郎著書の「功名が辻」は、土佐藩主となった山内一豊と妻の千代が夫婦協力して出世する物語ですが、タイトル名となっているように、功名は戦場にあるだけでなく、町の辻にも功名がある。つまり、道端での人々の世間話の中に、世の中の理や先見の明、すなわち出世へのヒントがあるということが描かれています。

また「井戸端会議」という言葉があるように、日本では共同井戸や町の中心の広場がコミュニケーションの場となりました。

三 「町」の意味

日本には、道路がコミュニケーションの場であるという文字があります。「町」という文字です。

町の意味は、辞典で調べてみますと「市や区などの中の小さな区画とか人家が多く立ち並ぶ地域」と書かれています。

ます。

町は、漢字の中に「田」の文字が入っていることから、水田を区切っている地域と考えられがちですが、「田」は水田のことではなく、十字に交差している道路を囲んだ地域という意味で、道路がコミュニケーションの場であることを表しているのです。現在の住居表示は道路を境にして分けていますが、昔は道路の対面は同じ町内となっていました。

四 囲炉裏の効果

家族間のコミュニケーションの形態も「囲みの文化」が備わっていました。縄文時代や弥生時代の堅穴式住居を見てみますと、住居の中心部に炉があつて、人々は炉を囲むように生活を営んでいました。

この炉を囲む形態は、日本の伝統住宅の中にも「囲炉裏」という形で最近まで続いてきました。囲炉裏は、①暖をとる②料理をする③煙が虫を駆除する④湿度の高い日本において煙が藁葺き屋根などを長持ちさせる、といった利点がありますが、最大の効果は、家族が囲炉裏を囲んで毎日コミュニケーションがとれ、団らんが図れる、ではないでしょうか。

後年、囲炉裏の代わりに登場してきたコタツにも同様の効果があると思われれます。

国民的アニメとなっている「サザエさん」の中では、毎回のようには家族がコタツを囲んで会話をしている場面が登場しますが、このコタツを囲むことが家族団らんの秘訣であり、家族のちよつとした変化も見逃さない場なのではないでしょうか。

五 囲みの文化

このように、私たちは「囲みの文化」を保ちながら、社会や家族間でコミュニケーションを図ってきました。しかし、今の日本の現状を見てみると、語らいの場であった道路は車に取って代わり、住宅も個室を重点におき家族が集う空間が少なくなってきました。

このままでは、これまで日本人が囲みの文化を通して育んできた助け合いの心「結の精神」が薄れ、家族の結びつきも希薄になってくるように思われます。

「囲みの文化」の原点は、人々のコミュニケーションの場（空間）であり、その行動であります。空間が少なくなってきたのであれば、その分だけ行動を増やせばいいわけです。

まずは、今あなたの隣にいる人とのコミュニケーションから始めませんか。「おはよう」「こんにちは」という言葉から。

（文責・鈴）

花粉症

M E D I C A L L E C T U R E

やさしい医療講座

原口耳鼻咽喉科
院長／原口兼明



花粉症のリスク

2月に入り、本格的にスギ花粉が飛び交う時期になりました。昨年と比べ今年のスギ花粉飛散量は、昨年の夏の気温が低めだったことなどから、全国的にかなり少なめとなる予想です。鹿児島県の飛散量も昨年と比べ約半分くらいで、飛散時期は例年並みか、やや早い（2月10日ごろ）という予想です。本県の飛散量は、例年、全国の中でもかなり少ない方に入ります（多い年でも関東の数分の一）。それでも、花粉症に悩まれる方は多数いらっしゃいます。花粉が西風に乗って飛んでくる関係で、県の西の方向に森林地帯がある地域は飛散量が多く、関東、関西地区や九州内でも、東側にある県は多いこととなります。鹿児島県では大隅半島地区が、薩摩半島地区に比べ多い傾向にあります。霧島市周辺は山間部も多く、場所によりムラがありますので注意が必要です。

花粉の飛散開始時期については、1日の最高気温を1月1日から積算していき、合計で400度を超えるあたりから飛び始めるといわれています。従って、その年の寒波などの影響で少し遅れる可能性（1〜2週間）もあります。ご自分で最高気温を記録し、計

算してみると、生活地域で予想することも可能です。また、マスコミで報道される直近の花粉情報は、地域ごとの情報を知ることができ、スギ、ヒノキ（スギが終わるところから飛散し始める）の情報などもあり、大変有用です。

花粉症の治療

花粉症の治療ですが、一般的には薬による治療が中心になります。その中で、花粉が飛び始め症状が出始めてから服薬して対処する方法と、花粉が飛び始める1〜2週間前から飲み始めて、本格的な症状が出るのを予防する初期療法とあります。初期療法は、鼻の症状が強い方には大変有効です。

鼻の症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの三大症状があります。薬の種類により、それらの症状に対して得手不得手があるため、2種類以上の薬を組み合わせて使うことで、その欠点を補うことができ、より効果的です。最近では、症状の程度により治療のガイドラインができており、きめ細かい治療が行われるようになってきました。

薬での治療以外に「減感作療法」といって、アレルギーの原因となる物質を体内に注射して数年間続けると、その原因に対する免疫力が高まり、薬の量を減らすことができ、注射を止めても、その効果を持続させることができます。

る治療法もあります。また、レーザーで鼻の粘膜を焼くことによって、花粉に対する鼻の反応を小さくする方法もあります。これはガーゼで表面麻酔をして短時間で終わりますし、そう痛いものはありません。

このほか、強力なステロイド剤を1回注射することで、花粉シーズンを乗り切る治療方法もありますが、副作用（女性は生理が止まったりする）が強いため、耳鼻科学会での見解は否定的であり、お勧めできません。

花粉症の予防

予防も大変重要で、花粉が鼻の粘膜に触れないようにマスクをしたり、家の中に花粉を徹底して導き入れない工夫をしたり、空気清浄機により花粉を取り除く方法などもかなり有効です。可能な限り実行されることをお勧めします。このほかアレルギーの発症に関与する要因を取り除くために、さまざまな民間療法もあります。しかし、試験管内でその有効性は認められても、実際に体内で、どれくらいの量を、どれくらいの期間続けたらよいかの根拠が明確でないため、その有用性については未知数です。

いずれにしても鼻の所見を重視した個人にあった治療を受けるために専門医での治療を受けることが重要です。

お知らせ

市議会を傍聴しませんか

- 【午前10時開会】
 - ・2月23日 本会議初日
(開会、議案上程、提案説明)
 - ・3月2日 本会議
(質疑、議案処理、一般質問)
 - ・3月4日・5日・8日
本会議(一般質問)
 - ・3月17日 本会議
(委員長報告、一部採決)
 - ・3月30日 本会議最終日
(委員長報告、採決、閉会)
- 日程は変更になる場合があります。本会議はインターネットでも中継放送し、ケーブルテレビでも録画放送されます。

霧島市道義高揚・豊かな心推進大会

- 日時 2月20日(土)午前9時30分～12時
- 場所 霧島市民会館
- 内容
- オープニング・開会行事
- 表彰(善行表彰、花いっぱいコンクール表彰)

霧島市共通商品券有効期限のご確認を

霧島市共通商品券の有効期限は2月28日(日)までです。期限内にご利用ください(商品券の販売は終了)。商品券は商工会議所・商工会会員の店舗で利用でき、加盟店には表示(のほり・ステッカー)があります。加盟店は商工会議所・商工会のホームページでも確認できます。

◎問い合わせ先 霧島商工会議所 ☎(45)0313、霧島

- 事例発表
- ・テーマⅡ「花いっぱいのおまじづくり」(市内学校・地域代表)
- 記念講演会
- ・演題Ⅱ「やる気を起こせば、必ず奇跡がおきる」
- ・講師Ⅱ豊重哲郎氏(鹿屋市柳谷自治公民館長)

霧島市交通災害共済に加入しよう

平成22年度の交通災害共済期間は今年4月1日から平成23年3月31日までです。平成22年3月31日までに加入した方は、4月1日から適用されます。また転入してきた方や期間途中から加入したい方などは、途中からでも加入することができますが、共済期間は掛け金納入日の翌日からとなります。

加入申込書を2月下旬から各世帯へ発送する予定です。万一の交通事故に備え、交通災害共済へ加入しましょう。

◎問い合わせ先 安心安全課 交通防犯グループ ☎(64)0

確定申告はお早めに

市商工会 ☎(42)2128

平成21年分の所得税の確定申告期間は、平成22年2月16日(火)から3月15日(月)までとなっています。

所得金額や税額を正しく計算し、申告と納税は期限内にお済ませください。(確定申告書の提出は郵送などでも可)

◎問い合わせ先 加治木税務署 ☎(62)2161 ※自動音声案内

病害虫のまん延防止にご協力を

沖縄県全域・奄美群島・トカラ列島・小笠原諸島にはサツマイモなどに大きな被害を与える害虫(アリモドキゾウムシ・イモゾウムシ・サツマイモノメイガ・アフリカマイマイ)が、沖縄県全域・奄美群島(奄美大島を除く)にはかんきつ類を枯死させる病害虫(カンキツグリーンング病・ミカンキジラミ)が発生しています。発生地域からのこれらの植物の持ち込みは禁止です。発生地域から受け取った

- 997、単人地域振興課、各総合支所地域振興課
- 無事故・無違反コンテスト副賞抽選会

肝臓機能障害の認定

今年4月から肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。

- 対象者
- ①認定基準に該当する肝臓機能障害のある方
- ②肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方
- 申請方法 申請書、診断書、写真(縦4センチ×横3センチ)を

- 提出してください。
- ※診断書は身体障害者手帳指定医が作成したものに限りです。
- ◎問い合わせ先 長寿・障害福祉課 障害福祉グループ ☎(64)0995
- 期間 2月23日(火)～3月9日(火)
- 時間 午前8時30分～午後5時
- 場所 選挙管理委員会事務局(単人庁舎3階)
- ◎問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 ☎(42)1143

農地法の改正

昨年12月15日付けで改正農地法が施行されました。主な改正点としては①農地の権利を有する者(所有者、耕作者)の責務の明確化②農地転用規制の強化(違反転用に対する処分・罰則の強化など)③農用地区域内農地の確保(除外の厳格化)④農地を利用する者の確保・拡大および遊休農地の対策の強化⑤

- 相続などの届出制度の創設となっており、農地転用の規制を強化するとともに、農地を効率的に利用する耕作者による地域との調和に配慮した権利取得の促進が基本的な考え方となっています。
- ◎問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(64)0929
- まなびフェスタ
- 日時 2月27日(土)午前9時～午後4時30分
- 場所 溝辺公民館(みそめ館)、溝辺体育館
- 内容 公民館定期講座の成果発表(舞台、展示)および講演会
- 講演会(午前10時から)
- 場所 溝辺公民館(みそめ館)
- 講師 エド・はるみさん
- 演題 「夢をあきらめない! 私の生き方」
- ◎問い合わせ先 生涯学習課 学習情報グループ ☎(42)1118

天降川ボランティア清掃

天降川の自然を守るためボランティア清掃を実施します。

- 日時 2月20日(土)午前9時30分～12時
- 場所 霧島市民会館
- 内容
- オープニング・開会行事
- 表彰(善行表彰、花いっぱいコンクール表彰)

8時15分～午後5時

- 報酬 月額13万5600円
- 15万2800円(社会保険・雇用保険含む。通勤手当・ボーナスなし)
- 申込方法 顔写真を貼付した市販の履歴書と、有資格者は資格証の写しを同封の上、郵送または直接持参してください。
- 申込期限 3月1日(月)当日消印有効
- 選考方法 書類選考後、面接
- ◎申込・問い合わせ先 霧島市消費生活センター(商工観光政策課内) ☎(64)0964

上床運動公園 第3回硬式テニス大会

- 日時 3月7日(日)午前9時から(受付は午前8時)
- 種目 ダブルス戦【一般の部、シニア(60歳以上)の部】男女各12組ずつ(先着順)
- 参加費 1組2000円
- 申込期限 2月26日(金)
- ◎申込・問い合わせ先 溝辺上床運動公園 ☎(58)2451

募集

市営住宅の入居者募集

国分・単人地区の市営住宅の入居者を募集します。

※申し込みにあたっては所得制限などの条件があります。

●申込書の配布・受付期間 2月15日(月)～26日(金)申し込みは部屋ごと(1世帯)

陸上自衛隊第12普通科連隊「第8回定期音楽演奏会」

●日時 2月21日(日)開場午後1時、開演午後2時

●場所 霧島市民会館

●入場料 無料

※入場時に整理券が必要です。整理券は国分シビックセンター1階総合案内、単人地域振興課、各総合支所地域振興課、国分駐屯地広報室で配付します。

◎問い合わせ先 陸上自衛隊国分駐屯地第12普通科連隊 広報室 ☎(46)0350

消費生活相談員(嘱託職員)の募集

●業務内容 消費生活に関する相談業務、啓発講座の講師、パソコン入力

●募集人数 1人

●応募資格 パソコン基本操作が可能な方。消費生活専門相談員・消費生活アドバイザー・消費生活コンサルタントのいずれかの資格者が優先

●雇用条件 平成22年4月1日から1年間(更新可)

●勤務場所 市役所国分庁舎

●勤務時間 平日(原則午前

8 9 9 4 3 9 4

お手数ですが
50円切手をお貼りください

霧島市役所 広報広聴課 行

(No.93/2010.2)

◎ご氏名
フリガナ _____

年齢 / _____ 歳 性別 / _____ 男・女

◎ペンネームまたはイニシャル _____

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 □□□□□□□□ _____

電話 (_____) _____ - _____

おたより 待ってます

この広報誌を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、霧島市への思い、あなたの身近な事、何でも好きなことを書いてください。

お便りをくださった方の中から「龍さんとおりょうのはじめての新婚の旅」焼酎2本セットを5人の方にプレゼント。応募締め切りは2月23日(火)当日消印有効です。当選の発表は、商品の発送を持ってかえさせていただきます。

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)



スイセン(ヒガンバナ科)

Readers Voice

読者の声

このコーナーは読者の皆さんからの声を伝えるページです。本誌への感想、霧島市への思いなど、たくさんのお寄せください。



お 母さん、霧島市も子ども議員っていいのね」、小学4年の息子がテレビのニュースを見ながら私と母にそう言いました。「どうしてそう思ったの」と聞いてみると、「人ってお金がすべてじゃないじゃん、心だと思っからさっ」と言い返す言葉にうれしいやら、大人としてはずかしい気持ちになりました。悪いニュースばかりで子どもたちも心の片隅で不安があるのではないのでしょうか。このすばらしい霧島市で子ども議員を作ったら、まちづくりも夢があり楽しくなるのではないのでしょうか。(犬も歩けば女房に当たる34歳女性)

感激。未来を担う子どもたちがどんな夢のあるまちを創造してくれるのか、大人も見習うところが多そうです。

先 日の大雪に大人ながら朝起きてびっくりでした。私は東北出身なので雪にびっくりしたのではなく、南国鹿児島に久々の降雪ということに驚きだったわけですね。携帯電話で撮った写真をメールで東北に住む姉に送ったところ、同じ視点で驚いていました。その雪も融け、2、3日して晴れた日、散歩の途中

道端の梅の枝に目を向けると、かわいらしい花が二つ二つとほころんでいました。雪が降り、風が冷たくても季節は春に向かっていくと感じました。三寒四温を繰り返して、暖かな春が来るんですね。(さくらの姉47歳女性)

「雪が融けて川になって流れていきます。もうすぐ春です。ねえ」キャンディーの歌を思い出しました。なんとなくうきうきしてきます。

語 り手によるおはなしの楽しさを知りました。子どもころ布団の中で

何度も何度も同じ話を母にせがんだことを思い出しました。国分図書館や隼人図書館など定期的におはなし会が開かれています。語り手が覚えていない話を聞いて、その物語を思い浮かべる語りは、絵本とはまた一味違います。いろいろばたの語りべおばあちゃんの現代版のようです。活動されている方に感謝。これからも小学生と幼稚園のわが子とともに楽しんでいきたいです。(どろんここぶた38歳女性)

語り手さんの顔をじっと見ると子どもたち、どきどきとしたり大笑いしたり、その目はいつもきらきら輝いています。

白 鵬関霧島大使に就任の記者を楽しく読ませていただきました。遠いモンゴルの地で生まれた青年が、縁あって霧島市のPRをしてくれる、とっても不思議な気がします。「生白鵬」を見てみたかったです。手形に自分

かかったですね。手形に自分の手を重ねてみました。手が大きいですね。関節二つ分も大きくてびっくりしました。

PRにみんなでトライです。

で紫色の豆腐とアメづくりに挑戦です。野草には日々感謝のわが家です。(節約ママ36歳女性)

今 年は寅年、いろいろ「トライ」しようとして

トとしてはやひと月。「龍馬伝」放映とともに大河ドラマを先取り「龍馬と薩摩」の公民館講座を受講。歴史に弱い私も毎週の放映がさらに楽しくなりました。特に新婚旅行の場面がいつでもか期待が膨らむばかりです。わが家は最近少し厳しい製茶業ですが、全国に霧島茶のすばらしさをPRするためにがんばっています。2月には東京で開催される大鹿児島展に参加します。龍馬さんのように今年は何事にもトライします。(龍馬大好き51歳女性)

来年は全国お茶まつりが霧島市で開催。日本一の霧島茶

前田市長も「お相撲さんとお話できたチビッコ」のようでした。思わず微笑んでしまいました。(とくはなちゃん45歳女性)

気さくな大横綱に私も大ファンになりました。今年も年末に霧島を訪問してくれることを心待ちにしています。

子 どもに雑草のように強くあつてほしいと願う

小学4年生の長男と二人で地元霧島採りに出かけています。隼人の住吉地区あたりで採れる野草たち、ツクシは佃煮に、スギナ、オオバコはお茶、ノビルは酢みそのあえ物、浜エンドウの花は焼酎に入れて紫焼酎に、そして葉っぱは野菜炒め、ヨモギは市販のモチと混ぜてヨモギ団子に、葉は乾燥させて薬草風呂のもとに変身。すべてが家計のお助けマンです。今はかわいいスミレの花を生け花に、器は軽石をくり抜いてつくった夫の手づくり品、花びらは寒天菓子の中に入れて春を感じながら食べています。今年も国分下井地区のシャリンバイの実

思わないのでしょうか。どう考えても信じられません。

私 の家はお風呂がないので週3回は国分温泉に行きます。温泉の前はいつも花がやさしく手入れされ、管理の心に頭が下がります。とても頭のいい方で物を大切に

され、「今日はズボン差し上げます」と書かれたまだ新しいジーパン、防水のズボンなど何枚も重ねてありました。各家庭には物が余り、処分されている方もあると思います。使わずにタンスに眠っている物などどんどん差し上げてほしいと思います。成長期の子どもがいらつしやる方など大変喜ばれるでしょうし、廃棄処分も大変でしょうから。(エコちゃん75歳女性)

衣類や茶碗などを持ち寄ってバザーをし、自治活動の資金にする行事がありました。いろんなところでリサイクルの輪が広がるといいですね。

文章は添削させていただく場合があります。

早いもので霧島に住み着いてこの4月で2年になろうとしています。45年ぶりに故郷の鹿児島にUターンした時は何とも言えない感動を覚えました。自然豊かな霧島で今から余生を送れることを心からうれしく思っています。

40数年間の横浜での生活は、今思い出してもそれは田舎から都会へのあこがれもありとても楽しいものでした。世の経済は右肩上がりでも私みたいな田舎者でも受け入れてくれました。独身から結婚、そして子どもが生まれ、懸命に働き、生活するには良い時代でもありました。子どもの小学校入学時などは校庭にプレハブの教室が並ぶほどで、少子化などの言葉はなく、まちは活気に満ちあふれていました。

私は高校卒業後上京した時から定年後は鹿児島に帰ると決めており、自己紹介のときは「鹿児島の徳丸です」と故郷の名を出していました。52歳で退職、鹿児島に帰ったらどうして過ごすかと考えてい



四季「冬」雪に包まれた丸尾滝 (写真：筆者)

たころ、地域の「侍従川に親しむ会」に参加し、自然を相手に大人から子どもまで楽しめる手作りのイカダで川下りをしたり、木を切り出して炭焼きをしたりして自然の遊びを楽しんでいました。そんな

日々是感動

◎徳丸 東洋男

自然との親しみの中で、都会とは違う鹿児島山々、木々の緑、遊びなれた川、私の田舎への想いはどんどん募るばかりでした。長年住みなれた横浜、そこには仕事、子育て、多くの友人、思い出は数知れず、霧島への移住を話すと友人からは口々に「何で今ごろから帰るのか」と反対されました。しかし、私の決心は変わらず、人生の第2ステージへの道へ歩き始めました。

旧宮之城町の生まれですが、移住の地を霧島市に変更したのは、山の緑や川のせせらぎは似ているものの、ここにはほかのまちにない魅力があふれているからです。移り住んだ牧園町高千穂地区は標高が600mほどで、夏でも扇風機のいらぬところ。今までは1年9か月の間、夫婦であちこちを散策したり、風に揺れる木の枝、霧の流れ、大粒の雨が降る様子などをぼーっと眺めたりしていました。バサッバサッの音に振り返るとカラスの羽音、身近にある大自然に感動しています。悠久の里、神々が宿り神祕の稜線が続く山々、湯煙の上がる温泉郷、ひっそりとたたずむ露天風呂など、二人で大池や高千穂峰にも登り、暇を見ては四季折々の自然を満喫

Profile



とくまる とよお (66)
旧宮之城町(現さつま町)出身、横浜市の日産自動車に32年間勤める。鹿児島への移住を考えていた折、不動産業者から送られた資料の中にあつた広報誌から、市の移住政策を知り体験事業に応募。「おじゃんせ霧島」の体験事業への参加が決め手となり、平成20年4月に移住。妻の孝子さん(62)と牧園町高千穂に暮らす。

しています。散歩の途中で春はワラビ、秋はアケビなどを採るようなぐく田舎の生活の中で、近くのみやまコンセーラでは世界一流の音楽家が集い、最高の演奏を満喫できる。この上ない贅沢があふれる場所です。

妻はあこがれていたクヌギの葉を食べる天蚕(緑色をした蚕の原型)を飼い始めました。大根の寒干し、吊るし柿、私は妻の作る料理を楽しみながらこの地を選んでよかったです。あらためて感じ、縁側から景色を眺めつつ感動の日々を送っています。

霧島市携帯サイト



携帯電話からも、霧島市の情報をご覧いただけます。パソコンをお持ちでない方も、インターネット接続可能な携帯電話を利用して、霧島市ホームページの情報の一部を検索できます。

- ◎人口 / 128,437人(+36)
男性 / 61,973人(+21)
女性 / 66,464人(+15)
出生 99人 / 死亡124人
転入289人 / 転出233人
- ◎世帯数 / 57,487世帯(+9)
(平成22年1月1日現在)

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)



お便りをくださった方の中から 「龍さんとおりょうのはじめての新婚の旅」焼酎2本セットをプレゼントします。

日本で初めての新婚旅行をしたとされる坂本龍馬と妻おりょうが訪れた霧島。二人の新婚旅行に想いをはせながら飲んでいただく、霧島山系のやわらかい地下水で仕込んだ芋焼酎。白麹仕込みの「さつま国分」と黒麹仕込みの「黒石岳」、お湯割り、水割り、ロックなどお好みで白と黒の飲み比べをお楽しみください。県内限定商品 希望小売価格720^円×2本セット2,500円(税込)
◎問い合わせ先=国分酒造協業組合 ☎47-2361 <http://www.kokubu-imo.com/>
国分酒造は、社会貢献の一環として、一升ビン1本につき1円を寄付しています。



お酒は20歳になってから。

※読者プレゼントを提供して下さる方を募集しています。広報広聴課広報グループ ☎(64) 0955 までご連絡ください。



水紋見たさの大浪池登山。南国鹿児島市の平地では、なかなかお目にかかれませんが、霧島連山は標高が高いため、寒気団がやってくる。積雪、樹氷ともに見られることがありますが、標高1200mを超える大浪池の湖面では、全面が凍結することも。湖面周辺では、10数センチに伸びた霜柱があたりを埋めつくしていました。

◎今月の表紙

1月9日 午後3時38分
大浪池の氷紋

【撮影データ】
デジタルカメラ レンズ17~35mm F2.8
1/60s F8.0 ISO100

笑 顔の撮影日本一の技術を持つ(た)さん。この度県の広報コンクール組写真の部で特選を受賞。作品の中には52人の笑顔があります。その(た)さん、今夏は千人の笑顔をつくるためにミュージカルに挑戦。笑顔で霧島を、日本を変えようとする壮大な計画は着々と進む(ふ)

ウ オーキングは皮膚の新陳代謝が高まり美肌にもいいと言う。インタビューした皆さんは本当に顔のつやがいい方ばかり。キングキョウしていました。(ちなみに子どもたちにキングキョウと言っても通じない) 皆さんもウオーキングでキングキョウの美肌になりませんか(た)

福 山町の成人式に初めて行ってきました。最後はみんなで福山名物黒酢で乾杯。地元の味にご満悦の様子でした。横川町ではまちのシンボル大隅横川駅で成人式。思い出の味、思い出の場所で大人の仲間入り、なんか良いですね。みんなのうれしそうなお顔が印象的でした(み)

皮 が薄く甘みがあり生で食べられる完熟キンカンのことを初めて知りました。それまでキンカンには正直苦手だったので、半信半疑で食べてみるとイメージが変わった。おいしい…。しかも、のどがスッキリして炎症にいいというのも納得でした。ぜひ試してみてください(あ)

市長コラム 前田終止

相手の立場になって

「静かに目を閉じてください」。少しざわついていた会場がすーっと静かになりました。国分地区の成人式で恩師が語りかけた場面です。「相手の立場になって考えましょう。この式は夜遅くまで準備をしてきた実行委員の皆さんをはじめ、多くの方が支えていること。感謝する心を忘れないでほしい」。新成人の皆さんは頭を垂れ、目を閉じて恩師の言葉に耳を傾けました。大人への仲間入りの日に久しぶりに先生から怒られた子どもたちのようでしたが、式が終了した後の表情はとても晴れやかに見えました。市政運営のあり方として、市民の皆さんとの「共生、共働、共助」を呼びかけています。これを実行するためにはまず行政が行動に移すことだと思っています。「お任せください。一緒にがんばりましょう。お手伝いします」市民の皆さまの立場になって考え、行動することが大切です。その先には、きっと市民の皆さんから同じ言葉が返ってくるのではないのでしょうか。恩師の言葉をこれからの霧島市政に重ねた一場面でした。